

Risikofaktor Lebensstil

Verlorene Lebenszeit, in Jahren

● Männer ● Frauen



Adipositas

(BMI über 30kg/m²)



Hoher Alkoholkonsum

(Männer: mehr als 4 Getränke/Tag;

Frauen: mehr als 1 Getränk/Tag)



Hoher Konsum von rotem Fleisch/Wurst

(mehr als 120g/Tag)



Geringer Konsum von Obst/Gemüse

(weniger als 120g/Tag)



Wenig körperliche Aktivität

(weniger als 36 METS*-Stunden/Woche)



*METS = metabolische Äquivalente erlauben unter Berücksichtigung der Dauer und Intensität der Tätigkeit einen Rückschluss auf den Sauerstoff- bzw. Energieverbrauch im Vergleich zu einer ruhenden Tätigkeit)

Grafik: rago. / Quellen: Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg (im Rahmen der gesamteuropäischen EPIC-Studie)